



전국적 유행성 독감에 대비하여

무엇을 할 것인가

귀하의 건강을 보호 하십시오

병균이 퍼지는 것을 예방 하십시오

독감 바이러스는 감염된 개인이 기침이나 재채기를 하거나 타인이 사용하는 물건을 만졌을 때 개인에서 개인으로 퍼지게 됩니다. 귀하 자신과 타인을 보호 하는데 도움이 될 수 있도록 이하 간단하며 효과적인 일들을 하십시오.

기침이나 재채기를 할 때 귀하의 입과 코를 가리십시오. 맨손을 사용 하지 않는 것이 가장 상책입니다. 귀하의 옷 소매에 기침을 하거나 입과 코를 티슈로 가리십시오.

귀하의 손을 씻으십시오. 바이러스로부터 귀하 자신을 보호 하는 가장 상책의 방법은 손을 자주 씻는 것 입니다. 비누와 물이 최고이나 가능하지 않을시 알콜 기본의 젤이나 일회용 종이를 사용 하십시오.

귀하의 눈, 코 혹은 입을 만지지 마십시오. 독감 바이러스는 개인이 바이러스가 있는 물건을 만진 다음 자신의 눈, 코 및 입을 만졌을 때 흔히 퍼 집니다.

귀하가 아프거나 독감 증상이 있을때 집에 계십시오. 여분의 물을 마시며 충분한 휴식을 취하시고 필요에 따라 건강 관리 제공자와 상담 하십시오.

가정 간호

기본 간호법을 습득 하십시오. 열, 몸살, 폐 율혈을 앓는 개인을 간호 하는 법을 습득 하십시오. 독감 유행병 기간중 환자를 간호 하는 특정 지시 제공을 받게 되며 또한 언제 건강 관리 제공자에게 전화를 해야 하는 정보에 대한 지시를 받게 됩니다.

탈수증을 인지하고 치료 법을 습득 하십시오. 허약함, 실신, 구강 건조, 농축된 검은 소변, 저혈압 혹은 누울때나 앉았을때 빠른 맥박 등을 주의 하십시오. 이러한 것이 탈수증의 증상 입니다. 독감 바이러스는 열이나 땀을 통 하여 수분을 잃게 하는 원인이 됩니다. 탈수증을 예방 하는데는 하루에 12 컵 까지 많은 양의 물을 섭취 하는 것이 중요 합니다.

무엇을 할것 인가

가정에서

귀하의 가정에 이러한 품목들을 보관 하십시오

- 일주일간 또는 이상의 개인 당 충분한 물과 음식 - 냉장이나 조리가 요구 되지 않으며 장기간 보유 할수 있는 음식. 무전 깡통 따개 포함.
- 약품 - 귀하가 정기적으로 복용 하는 약품의 일주일 분을 보관 하십시오.
- 독감 증상을 경감 시키는 품목 - 아세트아미노펜 및 이부프로펜 등과 같은 해열제를 저장 하십시오. 냉 찜질, 이불 및 가습기등도 유용 합니다. 누군가가 병이 날 경우에 대비 하여 여분의 물과 과일 주스를 보관 하십시오- 독감 바이러스는 탈수증을 초래 하며 여분의 수분을 섭취 하면 도움이 됩니다.
- 개인 편리 품목 - 최소한 일주일간 분의 비누, 샴푸, 치약, 화장지 및 세척제를 저장 하십시오.
- 귀하 자신과 귀 자녀를 위한 활동 - 책, 공예, 보드 게임, 미술 재료 및 기타 활동 품목. 전력을 요구 하지 않는 품목 포함.
- 현금 - 은행이 항상 개점 되지 않을수 있으며 현금 머신이 항상 작동 하지 않을수 있습니다.
- 애완 동물 공급품 - 먹이, 물 및 깔짚을 기억 하십시오.

- 무선 휴대 전화 및 코드가 있는 일반 전화 - 전력이 없으면 무선 전화는 작동 하지 않습니다.
- 대형 쓰레기 주머니 - 쓰레기 서비스가 오랜 기간 두절 되거나 연기 될수 있습니다.

가족 및 가정 비상 계획을 세우십시오

- 비상시 가족이 분리될 경우 모든 가족 멤버가 체크인 할수 있는 연락처에 동의 하십시오.
- 학교가 휴교될 경우 누가 자녀들을 돌볼 것인지 결정 하십시오.
- 장이나 불일 보는 횟수를 제한 하도록 하십시오. 또한 대중 교통 노선이나 시간이 제한될 것을 기억 하십시오.
- 지원 서비스가 가능 하지 않을시 장애가 있는 귀 가족을 어떻게 돌볼 것인지 생각 하십시오.
- 귀 가정에 저장된 물품으로 최소한 일주일간 유지할 것에 대비 하십시오. 상점들이 문을 열지 않을 수도 있으며 한정된 공급품을 소지 할수도 있습니다.

더 많은 것을 습득 하기 위하여

워싱턴주 보건국 (Washington State Department of Health) — www.doh.wa.gov/panflu/

워싱턴주 지역 공중 보건소 — www.doh.wa.gov/LHJMap/

미국 민간 보건 서비스부 (U.S. Department of Health and Human Services — www.pandemicflu.gov

질병 예방 및 제어 센터 (CDC) — www.cdc.gov/flu/pandemic/

세계 보건 기구 (WHO) — www.who.int



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team